



～セルフケアと定期健診を～

4月18日は よい歯の日

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

健康でよい歯を保つには、毎日の正しいセルフケアと歯科医療機関での定期健診が欠かせません。よい歯の日をきっかけに『歯の大切さ』について考えてみませんか？

歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です

一般的に歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多いですが、年齢とともに歯周病が進行し、歯周病で抜ける歯が多くなります。

むし歯や歯周病予防には毎日のセルフケア（歯みがきやデンタルフロス、歯間ブラシによるケア）で口の中の細菌を減らすことが大切です。

歯周病は万病のもと

歯周病は、歯だけでなく全身に悪影響を及ぼす病気です。知らず知らずのうちに進行するため、「気づいた時には重症化していた」ということも少なくありません。定期的な歯科受診で歯周病を予防し、お口と全身の健康を維持しましょう。

歯科健診とプロフェッショナルケア

歯みがき指導を受けず、痛いときだけ歯科受診をしている人は、歯の本数がだんだん減ってくるのが分かっています。定期的に歯の健診と指導を受け続けることで、自分の歯を維持することができます。

●元気なうちから歯はいのち講座

いつまでもおいしく自分の歯で食べるために、歯周病に関する正しい知識や生活習慣を身につけ、歯の健康寿命を延ばしましょう。

内容：歯科衛生士による講話（歯周病予防、たばこの話、ブラッシング指導など）

対象：安来市内の事業所、各地区での健康教室等

日時：要相談（30分から1時間程度）

料金：無料

問い合わせ いきいき健康課 TEL 23-3220



自分でお口のお健康チェック

（島根県高齢者福祉課地域包括ケア推進室パンフレット引用）

歯が痛くなってからではなく、「むし歯や歯周病になる前に、歯を守るために歯科医療機関に行く」ことを習慣づけましょう。

【壮年期版】

一つでも当てはまれば歯周病の疑いがあります。

- ☐ 食べ物が歯と歯の間にはさまる
- ☐ 歯みがきをすると血が出ることもある
- ☐ 口腔や歯のぐらつきなどがある
- ☐ デンタルフロス、歯間ブラシを使っていない
- ☐ 歯みがきは雑草、短時間にすることが多い
- ☐ 歯科医院は気になる症状が出てから受診する

【高齢年版】

一つでも当てはまれば歯周病・お口の機能低下の疑いがあります。

- ☐ 食べ物が歯と歯の間にはさまる
- ☐ 歯みがきをすると血が出ることもある
- ☐ 口が乾きやすい、よく乾燥する
- ☐ 食事の時にむせることがある
- ☐ 食べにくい食品がある

●歯科衛生士を募集しています

市が幼稚園・保育施設、小学校や地域などで行っている歯科保健事業は、歯科衛生士の皆さんの協力で運営しています。市民の皆さんの歯と口の健康を守るために、一緒に働ける人を募集します。

主な業務

妊婦歯科検診や乳幼児健診での歯科相談・歯科健診介助、幼稚園・保育施設・小学校での歯科教室、事業所や地域での健康教室などでの講話

問い合わせ 子ども未来課 TEL 23-3222

